

Директор

Организатор питания ИП Антонышко А.А.

11

ПОНЕДЕЛЬНИК

Сборник	наименование блюд	масса порции	пищевые вещества			энергетическая
			б	ж	у	
ПОНЕДЕЛЬНИК						
ЗАВТРАК						
60 СРШП 2004	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,93	6,00	25,47	183,00
85 СРШП 2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
7 СРШП 2004	Сыр твердый порциями	15	3,80	3,80	4,85	60,00
6 СРШП 2004	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	258,00
технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		580	18,60	24,18	81,21	757,00
ОБЕД						
8 СРШП 2004	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,40	3,76	16,64	117,60
68 СРШП 2004	Плов с мясом	220	24,30	19,90	37,70	427,00
04 СРШП 2004	Икра кабачковая	60	1,10	5,30	4,60	71,00
технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
49 СРШП 2004	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		730	34,04	29,39	110,94	846,60
Итого за день		1310	52,64	53,57	192,15	1603,60
ЗАВТРАК						
ВТОРНИК						

12 СРШП 200	Омлет запеченный с картофелем	150	12,70	18,00	3,30	226,00
2 СРШП под	Горошек зеленый консервированный	60	1,70	0,12	3,90	23,00
34 СРШП 200	Чай с молоком	200	1,60	1,60	17,30	87,00
хнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
хнологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
того за прием пищи		540	18,68	20,37	48,88	453,80

ОБЕД

1 СРШП 2004	Борщ с капустой и картофелем	200	1,61	4,14	10,99	88,00
9 СРШП 200	Рыба, тушенная с овощами	100	13,70	7,42	6,28	147,00
0 СРШП 200	Пюре картофельное	150	3,00	5,70	23,70	158,00
хнологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
2 СРШП 200	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
того за прием пищи		700	22,31	17,87	87,57	603,00
того за день		1240	40,99	38,23	136,45	1056,80

СРЕДА

2 СРШП 200	Тефтели (2 вариант)	90	24,00	14,40	27,60	367,00
2 СРШП 200	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
1 СРШП 200	Соленья в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50
хнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
6 СРШП 200	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
того за прием пищи		532	33,06	18,17	77,82	750,30

ОБЕД

3 СРШП 201	Суп картофельный с клецками	200	1,45	4,16	13,20	97,60
1 СРШП 200	Гуляш из курицы с соусом	90	16,86	11,69	7,22	239,16
2 СРШП 200	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
1 СРШП 200	Соленья в ассортименте	60	1,10	0,06	1,20	11,00
хнологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
0 СРШП 201	Кисель	200	0,12	0,10	24,70	100,00
того за прием пищи		750	29,68	19,06	96,12	663,16
того за день		1282	62,74	37,22	173,94	1413,46

ЧЕТВЕРГ

ВТРАК

24м	Пудинг из творога запеченный со сметаной	160/10	19,62	15,53	32,75	359,53
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,50	40,00	11,40	99,99
93 СРШП 200	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
ежнологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ежнологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		520	26,80	58,68	93,31	722,32

ОБЕД

8 СРШП 2004	Рассольник ленинградский	200	1,84	3,60	14,56	98,40
82 СРШП 200	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,80	6,75	38,70	195,00
50 СРШП 200	Котлеты мясные	90	16,92	20,70	2,70	259,50
5 СРШП 2004	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,00	7,40	78,00
ежнологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
42 СРШП 200	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
Итого за прием пищи		750	29,52	33,06	95,40	742,50
Итого за день		1270	56,32	91,74	188,71	1464,82

АВТРАК

ПЯТНИЦА

75 СРШП 200	Каша "Дружба" с маслом, сахаром	220	7,18	6,60	27,56	198,00
85 СРШП 200	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
7 СРШП 2004	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
6 СРШП 2004	Масло сливочное	15	0,08	12,38	0,12	258,00
ежнологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
ежнологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		595	14,21	22,32	81,68	725,00

ОБЕД

51 СРШП 200	Суп картофельный	200	2,32	2,00	16,80	229,60
93 СРШП 200	Рагу из курицы	220	12,46	4,89	12,46	201,00
94 СРШП 200	Икра кабачковая	60	1,10	5,30	4,60	71,00
ежнологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
49 СРШП 200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		730	20,12	12,62	85,86	732,60
Итого за день		1325	34,33	34,94	167,54	1457,60

2-я неделя						
АВТРАК						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
08 СРШП 2004	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	4,30	8,80	38,20	160,00
07 СРШП 2004	Сыр твердый порциями	10	2,53	2,53	3,23	40,00
06 СРШП 2004	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологическ	"Мини-маффины" с начинкой изделие хлебобулочное сдобное	40/1шт	3,77	4,25	11,56	40,00
85 СРШП 2004	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	1,20	16,67	91,00
Итого за прием пищи		510	18,05	25,44	94,04	621,00
ОБЕД						
08 СРШП 2004	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,40	3,76	16,64	117,60
50 СРШП 2004	Котлеты мясные	90	16,92	20,70	2,70	259,50
32 СРШП 2004	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
01 СРШП 2004	Соленья в ассортименте	60	1,10	0,06	1,20	11,00
технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
42 СРШП 2004	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
Итого за прием пищи		750	27,70	24,84	77,73	643,50
Итого за день		1260	45,75	50,28	171,77	1264,50
АВТРАК						
ВТОРНИК						
38 СРШП под	Запеканка морковная с творогом с сметаной	180/30	27,00	23,87	24,71	429,30
35 СРШП 2004	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
05 СРШП 2004	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	172,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
технологическ	Фрукты свежие (сезонные)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого за прием пищи		550	29,95	32,76	65,84	783,10
ОБЕД						
01 СРШП 2004	Щи из капусты свежей с картофелем	200	1,44	3,52	7,84	68,80
07 СРШП 2004	Плов из птицы	220	10,49	8,94	25,49	225,00
-13з СРШП	Салат из свеклы отварной	60	1,50	4,40	9,00	82,00

технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
19 СРШП 200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
того за прием пищи		730	17,67	17,29	94,33	606,80
того за день		1280	47,62	50,05	160,16	1389,90

СРЕДА

4ВТРАК						
01 СРШП 200	Соления в ассортименте	60	0,80	0,05	0,85	117,50
02 СРШП 200	Оладьи из пчени	90	15,10	14,20	5,96	213,00
03 СРШП 200	Пюре картофельное	150	5,70	6,75	13,80	139,00
04 СРШП 200	Какао с молоком	200	3,00	2,50	24,78	145,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
того за прием пищи		620	26,88	23,75	59,97	685,30

ОБЕД

03 СРШП 200	Суп картофельный с рисом	200	1,84	2,96	14,48	92,00
04 СРШП 200	Жаркое по-домашнему	220	21,20	17,60	23,80	338,00
05 СРШП 200	Салат из квашеной капусты	60	0,80	5,00	7,40	78,00
технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
06 СРШП 200	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	92,00
того за прием пищи		730	27,84	26,17	92,28	718,00
того за день		1350	54,72	49,92	152,25	1403,30

ЧЕТВЕРГ

4ВТРАК						
01 СРШП 200	Огурцы соленные	100	1,33	0,08	1,42	195,83
02 СРШП 200	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,50	7,20	108,00
03 СРШП 200	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,40	9,00	51,60	260,00
04 СРШП 200	Чай с сахаром	200	0,22	0,00	16,67	64,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
того за прием пищи		620	21,16	22,83	91,47	698,63

ОБЕД

05 СРШП 200	Суп картофельный с вермишелью	200	13,40	7,80	0,40	249,00
06 СРШП 200	Куры тушеные в соусе	100	13,36	7,76	0,40	249,14
07 СРШП 200	Каша пшеничная	150	7,80	6,80	38,70	195,00
4-13з СРШП		60	1,50	4,40	9,00	82,00

технологическ	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
349 СРШП 200	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,70	113,00
Итого за прием пищи		760	26,90	19,39	100,10	757,14
Итого за день		1380	48,06	42,22	191,57	1455,78
ПЯТНИЦА						
37 СРШП 200	Гуляш из говядины	70/20	11,24	11,00	12,00	295,83
32 СРШП 200	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,68	3,47	27,23	163,00
01 СРШП 200	Огурцы соленные	60	0,80	0,05	0,85	117,50
86 СРШП 200	Чай с сахаром, лимоном	180/15/7	0,30	0,00	7,56	32,00
технологическ	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,25	14,58	70,80
Итого за прием пищи		532	20,30	14,77	62,22	679,13
ОБЕД						
02 СРШП 200	Суп - лапша домашняя	200	2,50	2,92	18,26	123,00
50 СРШП 200	Биточки куриные припущенные	90	6,93	13,50	7,20	108,00
09 СРШП 200	Капуста тушеная	150	1,65	2,26	5,74	63,00
42 СРШП 200	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,41	24,30	118,00
технологическ	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30 ₃	92,00
Итого за прием пищи		690	15,08	19,29	77,80	504,00
Итого за день		1222	35,38	34,06	140,02	1183,13
Итого за 10 ДНЕЙ			478,55	482,21	1674,6	13692,89

Сборник технологических нормативов под редакцией В. Т. Лапиной, 2004г. Хлебпродинформ.

Сборник технологических документов под редакцией Л.Е. Галунова, М.Т. Лабзина, 2008г. Санкт-Петербург

Сборник рецептов мучных кондитерских булочных изделий для ПОП 1986г. Москва

Диетическое питание справочник под ред. В.А. Доценко, Е.В. Литвинова, Ю.Н. зубцова, 2002 г. Москва

Химический состав пищевых продуктов под редакцией И.М. Скурихина, В.А. Шатерникова, 1984г. Москва

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания под ред. И.М. Скурихина, В.А. Тутельян, 1988г. Москва